

朝食は、ごはん派 パン派？

－「朝ごはんアンケート」調査結果－

米穀機構が、平成24年度において実施した、各種事業におけるアンケート調査結果の第2弾は、「朝ごはんを食べようキャンペーン」の一環として、日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」上で行った「10分で作ったようには見えない♪ごはんを使ったカンタン朝ごはんレシピコンテスト」と連携した朝ごはんアンケート結果について紹介します。

※1 アンケートは、平成25年3月5日～3月11日にクックパッドにおいて実施。

回答者数 600名(女性525名、男性75名)。

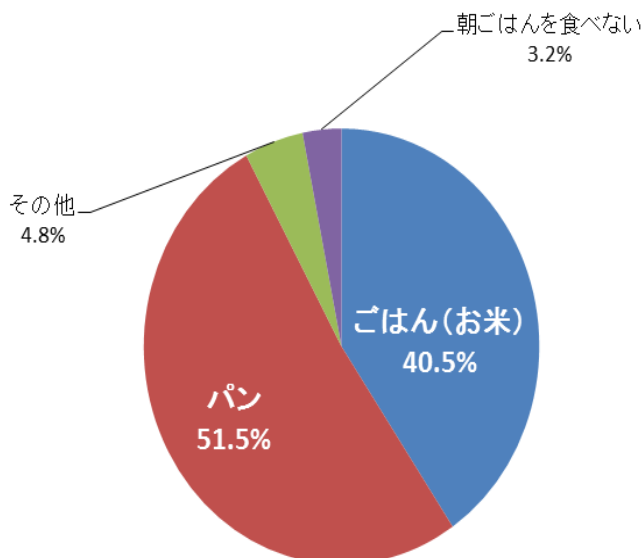
回答者の属性は、専業主婦・主夫 243名(40.5%)、フルタイム労働 160名(26.7%)、パートタイム労働 92名(15.3%)、自営業 33名(5.5%)、学生 32名(5.3%)、その他 40名(6.7%)である。

[調査結果総括]

- 1 朝食は、5:4で、パン派が優勢。
- 2 朝食の喫食動機は
 - (1)ごはん派
朝、ごはんを食べるようになったのは、「ごはんが好き」、「幼いころからの習慣」が多い。
 - (2)パン派
パンなどを食べるようになったのは、「パンなどが好き」の外、短時間で簡単に食べられ、準備・後片付けも楽という点が、重視されている。
- 3 朝食でごはん(お米)に移行する方法は
 - (1)ごはん派の意見
「調理器具や調理時間が少なくて済む簡単なレシピの開発」や「家族や友人など周りの人によるサポート」「ごはん(お米)が脳や健康に良いことのPR」が挙げられている。
 - (2)パン派の意見
「調理器具や調理時間が少なくて済む簡単なレシピの開発」が圧倒的に多く、「ごはん(お米)が脳や健康に良いことのPR」や「就寝時間や夕食時間の改善」も 挙げられている。
- 4 ごはん派の朝の調理時間短縮の工夫点は
調理時間短縮のため、「前夜用意しておく」が最も多い。

1. 朝食はどちら派？

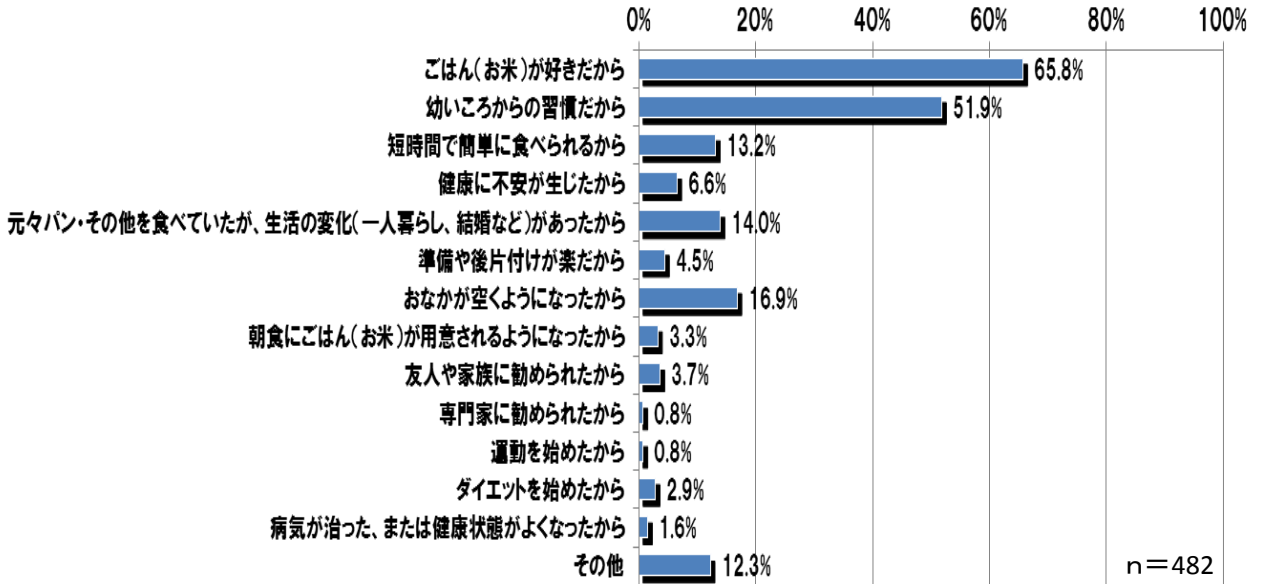
「ごはん(お米)」40.5%、「パン」51.5%と、パンの方が優勢。



2. 朝食の喫食動機

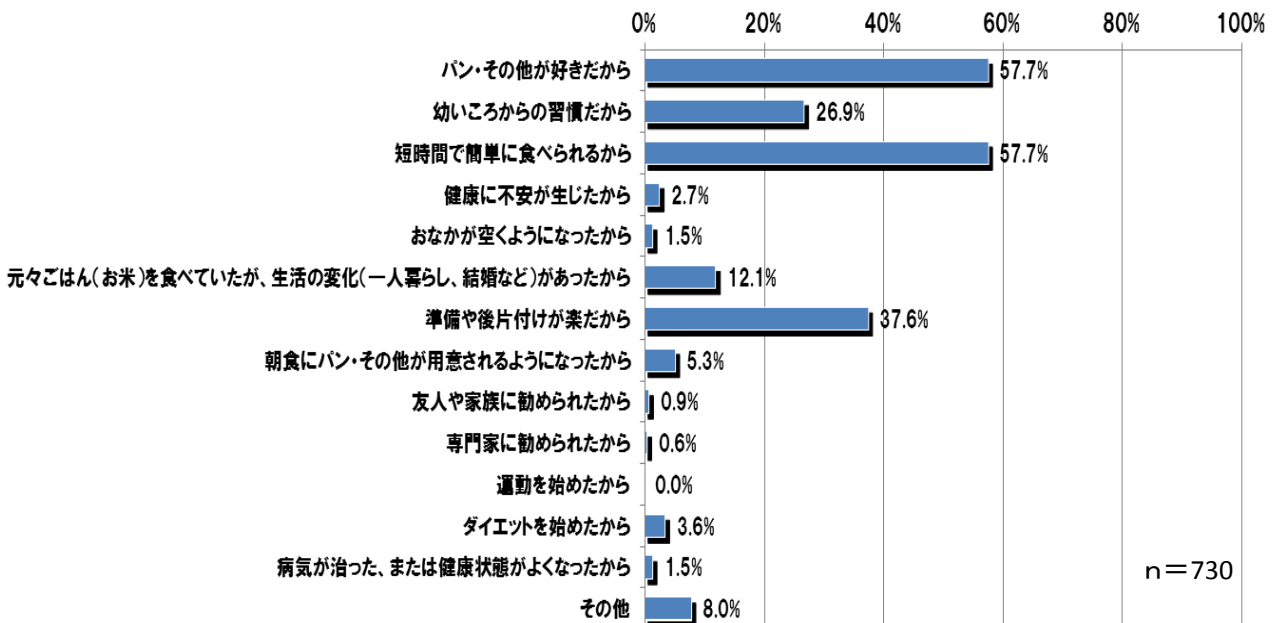
(1) ごはん派 (1で「ごはん(お米)」を選んだ人のみ/複数回答)

「ごはん(お米)が好きだから」が65.8%と最も多く、次いで、「幼いころからの習慣だから」51.9%、「お腹が空くようになったから」16.9%である。



(2) パン派 (1で「パン」、「その他」を選んだ人のみ/複数回答)

「パン・その他が好きだから」「短時間で簡単に食べられるから」が各々57.7%と最も多く、次いで、「準備や後片づけが楽だから」37.6%である。

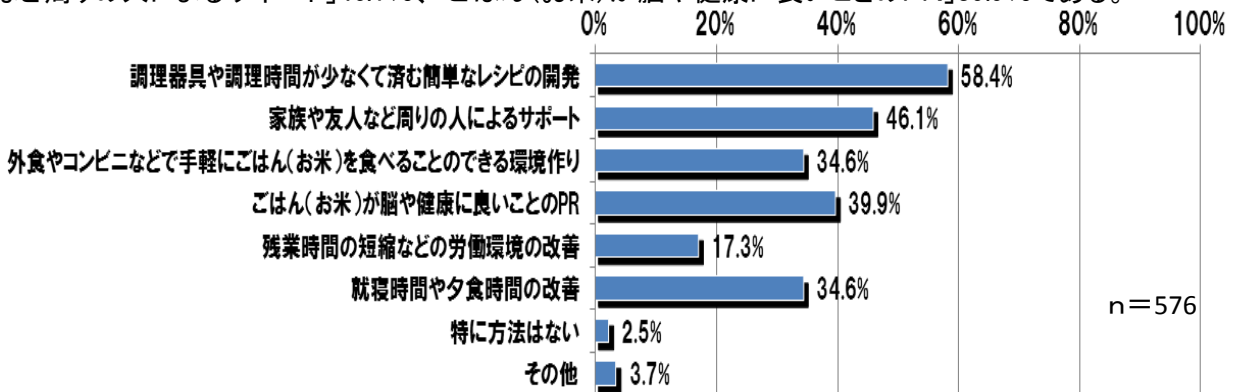


3. 朝食でごはん(お米)に移行する方法

(1) ごはん派 (1で「ごはん(お米)」を選んだ人のみ/複数回答)

<朝食を食べない人がごはん派に移行するには？>

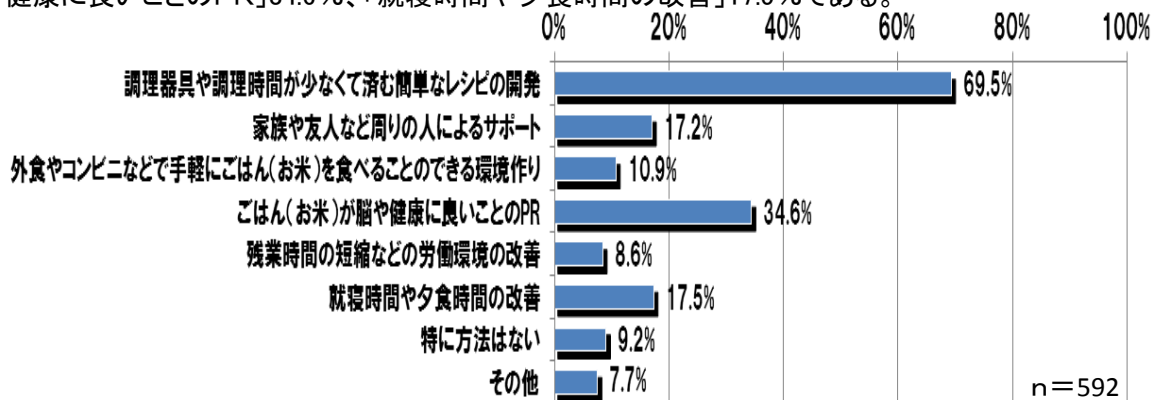
「調理器具や調理時間が少なくて済む簡単なレシピの開発」が58.4%と最も多く、次いで、「家族や友人など周りの人によるサポート」46.1%、「ごはん(お米)が脳や健康に良いことのPR」39.9%である。



(2) パン派 (1で「パン」、「その他」を選んだ人のみ/複数回答)

<パン派がごはん派に移行するには？>

「調理器具や調理時間が少なくて済む簡単なレシピの開発」が69.5%と最も多く、次いで、「ごはん(お米)が脳や健康に良いことのPR」34.6%、「就寝時間や夕食時間の改善」17.5%である。



4. ごはん派の朝の調理時間短縮の工夫点

(1) ごはん派 (1で「ごはん(お米)」を選んだ人のみ/複数回答)

「前夜に用意しておく」が69.1%と最も多く、次いで、「お弁当のおかずを、朝ごはんのおかずとして併用する」36.6%、「時短レシピを参考にする」32.1%である。

